

Patiënteninformatie

Decubitus (=doorliggen)



Decubitus (=doorliggen)

Doorliggen komt voor bij mensen die veel in bed liggen of die langdurig in een (rol) stoel zitten. Voor die mensen, en hun familie, is deze folder bestemd.

Wat is decubitus?

De medische term voor doorliggen is 'decubitus'. Een doorligplek is een plek waar de huid open is of open dreigt te gaan, als gevolg van voortdurend(e) druk en/of schuiven. Iedereen die door ziekte of ongeval in bed of in een (rol)stoel moet blijven, kan gaan doorliggen. Doorliggen kan in verschillende vormen voorkomen: van roodheid van de huid tot een diepe wond.

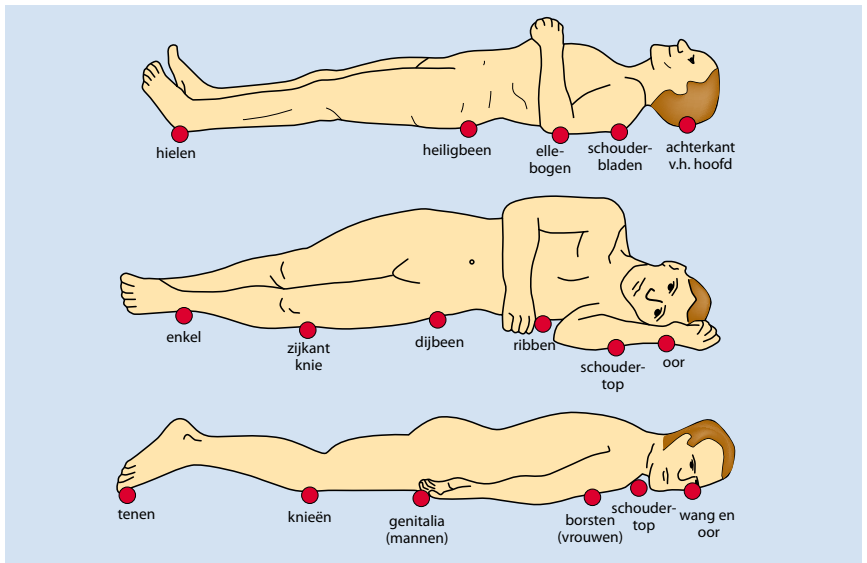
Hoe ontstaat decubitus?

- Doordat u langdurig in dezelfde houding ligt of zit, worden de kleine bloedvaten in de huid dichtgedrukt. Hierdoor komen er onvoldoende voedingsstoffen bij de huid en kan deze open gaan.
- Doorliggen kan ook ontstaan als u in bed of op een stoel onderuitzakt (schuift). De bloedvaatjes in de huid kunnen dan uitgerekt of gebogen worden, waardoor de huid kapot gaat.

Hoe herkent u de eerste tekenen van decubitus?

De eerste tekenen van doorliggen zijn pijn en/of één of meer rode plekken op de huid. Het gaat dan om roodheid die, als er op gedrukt wordt, rood blijft. Doorligplekken komen vaak voor op de hielen, stuit en billen. Ook op andere (druk)plaatsen, zoals de ellebogen, zitbeenknobbels of enkelknobbels, kan het voorkomen.

Zie afbeelding 1: risicogebieden op pagina 2.



Risicogebieden

Hoe kunt u decubitus voorkomen?

Houding in bed of stoel

- Als u bedlegerig bent, probeer dan buiten de tijden van eten, wassen, onderzoeken e.d. zoveel mogelijk van houding te wisselen, bijvoorbeeld door afwisselend (half) op de linker of rechter zij te liggen. Bent u hiertoe zelf niet in staat, dan kan de verpleegkundige u hierbij helpen. Het gebruik van een kussen achter de rug en een onder het bovenste been helpt om dit goed vol te houden.

Om de druk van de hielen weg te nemen kan een groot kussen onder uw benen worden gelegd, waarbij uw hielen vrij van het bed komen. Wanneer er (even) geen andere mogelijkheid is dan (half)rechttop te zitten, maak dan zoveel mogelijk gebruik van de 'knieknik' in het bed (zie afstandsbediening), om onderuitszakken (schuiven) in bed te voorkomen.

- Zit u vaak langdurig in een stoel of rolstoel, dan is het belangrijk om afwisselend op de linker en op de rechter bil te leunen. Ook een goed zitkussen en een stoel waarin u stevig en rechttop kunt zitten, zijn belangrijk! Tegen onderuitschuiven in de stoel kan een voetenbankje helpen.

NB. Als u in bed of stoel van houding verandert, kunt u dat het beste doen door uzelf op te tillen en niet door te schuiven. *Zie afbeelding 2: houding in bed of stoel, pag. 3.*

Schuiven in bed

Wanneer u regelmatig onderuitzakt en/of uw voet(en) gebruikt om uzelf hoger op in bed te verplaatsen, schuren uw hielen en billen voortdurend over het laken. Om blaarvorming te voorkomen, is het raadzaam om in bed zachte (badstof) sokken en een goed passende onderbroek te dragen.

Onderlaag

Het is belangrijk dat u op een schone, gladde en droge onderlaag zit of ligt, dat wil zeggen: probeer kreukels in de lakens en broodkruimels in bed zoveel mogelijk te voorkomen.

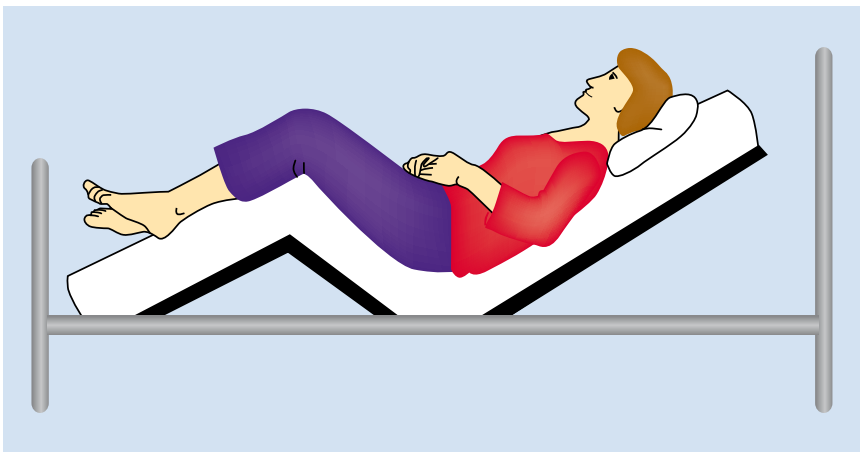
Huid & hygiëne

Gebruik tijdens het wassen zo weinig mogelijk zeep. Het is aan te raden een droge huid na het wassen in te smeren met een huidcrème.

Als u last hebt van urineverlies of als u incontinent bent van ontlasting, is het belangrijk de huid goed schoon en droog te houden. Gebruik goed incontinentiemateriaal, wissel regelmatig het luierverband en maak zo weinig mogelijk gebruik van een incontinentiematje in bed. De huid kan dan beschermd worden met zinkolie.

Voeding

Probeer voldoende en gevarieerd te eten en te drinken. Hierdoor krijgt het lichaam alle energie- en voedingsstoffen die het nodig heeft. Dit helpt om de huid in goede conditie te houden. Eventueel kunt u energieverrijkte voeding krijgen.



Houding in bed of stoel

Belangrijk

Wanneer u risico denkt te lopen op decubitus, kunt u het beste uw huid dagelijks zelf controleren of laten controleren door de verpleegkundige. Als u bij uzelf de eerste verschijnselen opmerkt van decubitus (pijn en roodheid), waarschuwt u dan zonder aarzelen de verpleegkundige die voor u zorgt!

Ook als u eerder een doorligwond heeft gehad, of al wondjes heeft, is het goed dit te melden. De verpleegkundige kan u dan helpen bij bovengenoemde voorzorgsmaatregelen of eventueel aanvullende maatregelen treffen in overleg met de dermatologisch consulenten.

Tot slot

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de afdelingsverpleegkundige die voor u zorgt. Deze kan zonodig contact opnemen met de decubituscommissie/dermatologisch consulenten.

Martini Ziekenhuis

Postadres

Postbus 30033
9700 RM Groningen

Bezoekadres

Van Swietenplein 1
Groningen

Algemeen telefoonnummer

(050) 524 52 45

www.martiniziekenhuis.nl

